Nutritional composition

HARENG MAIGRE



Scientific name	**Clupea harengus**
Origine	**Atlantique Nord Est**
Analyzed part	**Filet frais**

		Average	Min	Max
Nutritional value	Valeur calorique en Kcal / 100g	108	97	129
	Valeur calorique en Kj / 100g	454	408	539
	Humidité en g / 100g	76,2	74,3	77,4
	Cendres en g / 100g	1,5	1,4	1,5
	Protides en g / 100g	18,3	18,0	18,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,4	0,2	0,8
	Lipides totaux en g / 100g	3,7	2,3	6,2
	Cholestérol en mg / 100g	49,9	46,6	52,5

		Average	Min	Max
Acides gras	AG saturés (mg/100g)	830	709	912
	AG monoinsaturés (mg/100g)	2100	1734	2363
	AG polyinsaturés (mg/100g)	746	658	806
	Dont oméga 6 (mg/100g)	110	92	125
	Dont oméga 3 (mg/100g)	583	518	621
	Dont EPA (mg/100g)	161	138	177
	Dont DHA (mg/100g)	323	305	335

		Average	Min	Max
Minéraux et oligoéléments	Sodium en mg / 100g	75,0	59,0	98,4
	Calcium en mg / 100g	23,8	5,1	53,5
	Potassium en mg / 100g	450	401	506
	Magnésium en mg / 100g	36,2	33,9	39,5
	Fer en mg / 100g	0,87	0,70	1,1
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,5	0,4	0,7
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	261	246	273
	Iode en µg/100g	6	4	8
	Sélénium en µg / 100g	19	8	30
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-

		Average	Min	Max
Vitamines	Vitamine A (rétinol) ?g / 100g	6,10	4,00	8,50
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,57	0,38	0,81
	Vitamine D en µg / 100g	9,59	7,40	11,05
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g		-	-
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,13	0,12	0,14
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,57	0,49	177
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,42	0,38	0,44
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	4,11	3,50	5,14
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	8,47	7,50	9,90
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des aliments cités dans des conditions d'échantillonnage, de préparation et d'analyses précises. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Différentes fiches méthodologiques sont à votre disposition pour vous aider à utiliser au mieux ces données.

Lorsque ces données sont utilisées, la citation suivante doit être employée :
Projet « Composition nutritionnelle des produits aquatiques » https://www.nutraqua.com